

# MinutoBasket

Febrero 2010

Diario de un  
árbitro en  
Alcobendas

Debate de Baloncesto

Jose Manuel  
Simancas

Concejal de Deporte de Fuenlabrada

Nueva sección

Sala del Honor

Entrevista ABC  
con Anselmo

Veterano de la Liga Municipal de Fuenlabrada

issue nº 3

Revista digital







## MinutoBasket magazine

Muro

Información

Fotos

Foros

+

Hazte fan de MinutoBasket magazine en Facebook

Adjuntar:



Compartir

Opciones

## Admiradores

6 de 288 admiradores Ver todos



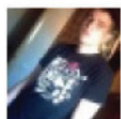
Krys



Eduardo



Irene



Sergio



Hortensia



Diego



## MinutoBasket magazine



## MinutoBasket magazine ya está en Facebook

minutobasketmagazine.blogspot.com

Ya puedes tener en facebook todas las actualizaciones de el blog MinutoBasket magazine y la publicación de la revista en tu prpio Facebook. Hazte fan ya!

Hace un minuto aproximadamente · Comentar · Me gusta · Compartir



## MinutoBasket magazine



## Número 2 de MinutoBasket magazine

minutobasketmagazine.blogspot.com

Después de el éxito rotundo que arropan a nuestros dos números anteriores, nos complace anunciar que la próxima publicación verá la luz el día 2 de Enero del año que viene. En ella conoceremos a José Manuel ...

El dom a las 18:15



## MinutoBasket magazine



## Clasificaciones de las jornadas

minutobasketmagazine.blogspot.com

CADA SEMANA, TODAS las Clasificaciones de las jornadas de la liga municipal de FUENLABRADA, las tenéis en nuestro blog.

18 de diciembre a las 8:34



Hazte admirador



equipo

## Dirección:

Juan R. Luis

(juanluiser@gmail.com)

## Co-dirección:

Miguel Viedma

(mvg7492@gmail.com)

## Fotografía y Diseño:

Juan R. Luis

(juanluiser@gmail.com)

## Editor

Pablo Romero

(pablo.r.luis@gmail.com)

## Colaboradores:

Raúl Viedma

Diego Chapinal Heras

Jacobo Rogado

Miguel Ángel Hernández

Onofre Mambrilla Vega

<http://minutobasketmagazine.blogspot.com>[www.minutobasket.es](http://www.minutobasket.es)

Contacto: minutobasketmagazine@gmail.com

ISSN 1989-7308

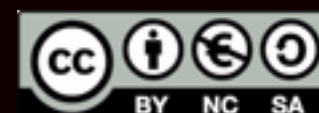


Foto portada: Juan R. Luis

## editorial

T ras nuestro nacimiento siempre hemos intentado crecer. Hacer crecer la calidad de nuestro contenido, hacer crecer nuestros lectores con temas más interesantes, hacer crecer nuestras motivaciones y, en definitiva, hacer crecer nuestras ilusiones para seguir adelante con nuestro proyecto.

Este mes hemos sentido alzar nuestras ilusiones sabiendo que ya somos más en la familia **Minuto**. Se han unido para colaborar, con sus experiencias y habilidades, **Miguel Ángel Hernández**, uno de los fundadores del Club de Baloncesto Fuenlabrada, y **Onofre Mambrilla Vega**, un gran dibujante aficionado. Por ello, no me quedaba más remedio que hablar de ellos en la editorial de este mes. Agradeciéndoles que hayan querido formar parte de todos nosotros. Estamos deseando compartir con ellos la pasión que nos une a todos, que es el baloncesto, y deseando también transmitirles nuestra ilusión por crear y siempre seguir creando.

Juan R. Luis

minutobasketmagazine@gmail.com

## Sumario

## EDITORIAL

PÁG 3

## NUEVOS FICHAJES EN MINUTOBASKET MAGAZINE

PÁG 4

## BALONCESTO AL DÍA:

## DIARIO DE UN ÁRBITRO EN PRÁCTICAS

PÁG 5

## LA PREVIA. AYUDA EN ACCIÓN FUENLABRADA:

## A VIDA O MUERTE

PÁG 7

## SALA DE HONOR DE MINUTOBASKET:

## JOSÉ ROGELIO GARCÍA

PÁG 8

## BALONCESTO E INSTALACIONES CON

## JOSÉ MANUEL SIMANCAS

PÁG 11

## MEDICINA DEPORTIVA:

## LUXACIÓN DE HOMBRO

PÁG 16

## LA ENTREVISTA ABC CON ANSELMO

PÁG 18

## JÓVENES VS VETERANOS

PÁG 21

## 5 DE 5 CON MANUEL GONZÁLEZ FRADE

PÁG 26



# Nuevos fichajes

Estamos en invierno para aumentar sus plantillas, incorporando gente de calidad, ser menos. Este mes de enero de fichajes. Los clubs que le de prestigio y categoría a hemos incorporado dos grandes aprovechan la apertura de la veda su equipo. fichajes.

## Miguel Ángel Hernández

Actualmente se dedica, profesionalmente, a su gran pasión que es el baloncesto. Es coordinador deporte individual (deporte escolar municipal) en el P.M.D.F, responsable de las escuelas de Baby-basket del C.B. Fuenlabrada. Entrenador de cantera del C.B. Fuenlabrada y director deportivo “Campus Francesc Solana” (Andorra).

*<Me piden una colaboración para esta nueva revista que creo, por lo que llevo visto y leído, que es un poco más cercana a todo aquello que rodea al mundo del baloncesto, y evidentemente, lo único que puedo es decir que sí, pues hablar de lo que te gusta, nunca te cuesta trabajo, máxime cuando te das cuenta que, en verdad, se habla de baloncesto, pero lo más importante y cercano es que es nuestro baloncesto.*

*Vamos a hablar del baloncesto de Fuenlabrada, del baloncesto del Fuenlabrada, y de ese baloncesto que actualmente tiene forma, pero que para llegar hasta aquí, ha pasado por una serie de etapas y nombres que han hecho que adquiriera una fortaleza deportiva que para sí quisieran deportes y entidades, pues la ilusión, intensidad y emociones vertidas por tantas gentes, han conseguido un gran enraizamiento en el aficionado y practicante de nuestro querido baloncesto.*

*Hablar de baloncesto acaba siendo hablar de*

*parte de mi propia biografía, pues, para lo bueno y lo malo, siempre me ha acompañado, forma parte de mí, y espero que me siga acompañando. Intentaremos, a todos los que lo soliciten, poner en sus manos, la capacidad de adquirir los conocimientos necesarios para que puedan desarrollar los valores, aptitudes y habilidades de una forma satisfactoria para su mejor aplicación en la evolución de sus jugadores-as.*

*Vamos a intentar mostrar la evolución del baloncesto en Fuenlabrada, sus inicios, su desarrollo, anécdotas, comentarios y todo aquello que sea interesante para el aficionado al básquet, e intentaremos hacer un repaso de nuestra propia historia, dando a conocer nombres y entidades que no deben caer en el olvido, así como acercarnos al baloncesto profesional de una forma superficial, haciendo comentarios particulares de lo que mensualmente ocurre dentro y fuera de nuestra localidad.>*

Miguel Ángel Hernández



## Onofre Mambrilla Vega

Otra “estrella” añadida a nuestro plantel, es un gran amigo. Desde hace años, he admirado su ingenio y su arte para plasmar éste en un papel. Tras muchas insistencias, siempre evadidas con el argumento de falta de tiempo. Por fin ha accedido a dejar muestra de su arte en nuestra publicación. Regularmente, dejará plasmado su ingenio en viñetas que enriquecerán nuestra revista. ■

# Baloncesto al día

## Diario de un árbitro en Prácticas.

Alcobendas. Diciembre 2009.

Día Viernes 25 \_

Qué bien he pasado esta Navidad, en casa con la familia. Mañana, ya empieza “la faena”. Estoy algo nervioso por la concentración en Alcobendas, en el encuentro anual que se hace del grupo arbitral madrileño, con el fin de crear un grupo de colegiados para poder dirigir partidos en la olimpiada de 2020. ¡Ojalá que fuese aquí en Madrid! Espero que todo salga bien. Estamos citados a 09,00 h. en el polideportivo “Amaya Valdemoro”, de Alcobendas.



Los árbitros corrigen sus movimientos.

Día Sábado 26 \_

La jornada se ha desarrollado muy bien. A primera hora, tras las presentaciones de rigor, tuvimos la primera charla sobre los aspectos más necesarios que debe tener un árbitro y la manera que tiene para mejorar su calidad de arbitraje. Después se designaron los compañeros que debían dirigir el encuentro de la mañana, dos compañeros por cada cuarto de partido. Mientras arbitrabán, tenían un monitor detrás que les iba comentando los errores que tenían en la mecánica de arbitraje (donde te debes de colocar para ver mejor). Los compañeros que no estábamos arbitrando, con los demás monitores, estábamos en la grada haciendo “basket-forum”, es decir comentando el partido, las jugadas que veíamos en las que el árbitro se equivocaba y el porqué sucedían estos fallos. Al término de la jornada matutina, repusimos fuerzas

comiendo el menú que nos prepararon en el complejo. Por la tarde, nos dividieron en grupos. Los que, por la mañana, no habíamos arbitrado en el partido, lo hicimos, por la tarde, siguiendo las mismas pautas. Los que habían pitado por la mañana, tuvieron sesión de video. En él analizaban, a la vista de la grabación, su actuación matinal. Una vez terminada la visualización del partido, les llevaban a la “sala de los espejos”, donde se practicaba la señalización que se utiliza para comunicar las faltas a la mesa, viéndote en un espejo se percibe mejor los errores que tienes, es decir si marcas deprisa, etc. Posteriormente tuvimos, todos, un coloquio, con un árbitro de la ACB, que pitaba ese fin de semana en el pabellón “Fernando Martín” de Fuenlabrada y otros dos árbitros más, a los que formulamos todas nuestras dudas y preguntas sobre el arbitraje. Terminado éste, nos dirigimos hacia el comedor a cenar, y tras una breve sobremesa, nos marchamos a nuestras habitaciones a reponernos de esta maratoniada jornada.



Se utilizan los tiempos para corregir posibles errores.



Día Domingo 27 -

Iniciamos la jornada a las 09,00 h. con la realización de un video-test (se ven 20 jugadas a tiempo real y decides si se comenten pasos, falta personal, simulación, etc. Una vez realizado éste, se corrige, se comentan las jugadas y se explican el porqué de cada una para la gente que no lo tenga claro, resolviéndose las dudas que surjan al respecto. Posteriormente volvemos a las actividades realizadas el sábado, rotando los compañeros, es decir los que pitamos el día anterior, por la tarde, realizamos sesión de video, basket-forum, sesión de espejos, etc., y los que no, pitaron los encuentros de la jornada matinal. Tras la comida, rotamos una vez más los grupos. Y al término de la actividad tuvimos, aprovechando las fiestas navideñas, una pequeña fiesta de despedida.

Agotados, pero a la vez reconfortados por las enseñanzas recibidas, nos despedimos todos hasta la próxima ocasión. ■



Profesores y aprendices ven desde las gradas los entrenamientos prácticos.

por: Miguel Viedma  
Fotos: Juan R. Luis



José Luis, Ismael y su hermano Adrián, árbitros fuenlabreños, asistieron al encuentro en Alcobendas.

Hablamos sobre :

## La previa. Ayuda en Acción Fuenlabrada: A vida o muerte.

El mes de febrero va a ser un mes crucial para los intereses del Ayuda en Acción Fuenlabrada. Y es que si consigue un balance positivo en los 3 partidos que disputará este mes, dará un paso de gigante para obtener la tan ansiada salvación. La victoria en la última jornada ante el Bilbao Basket le coloca 3 victorias por encima del descenso, lo que supone un colchón importante para afrontar los partidos de este mes con mayor tranquilidad.

**Meridiano Alicante:** Rival directo por eludir el descenso. Será una visita complicada, ya que suelen hacer de su cancha un auténtico fortín y suelen dejar escapar muy pocas victorias de allí. Es un equipo veterano pero muy competitivo que en las últimas fechas ha reforzado su juego interior con un jugador muy físico, **Pape Sow**. **Pronóstico:** Victoria



Foto: Juan R. Luis

y está consiguiendo realizar una gran temporada, por lo que será muy difícil batirles en su cancha. **Pronóstico:** Derrota. ■

por: Raúl Viedma



**Xacobeo  
Blusens:**

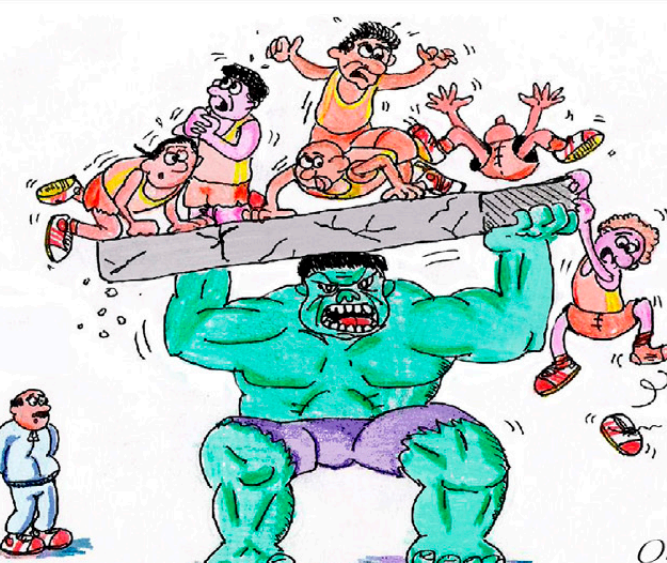
Equipo novato en la liga, pero que está haciendo una temporada muy digna. Ha tenido muchos problemas en cuanto a lesiones aunque los ha sabido contrarrestar con fichajes que les han dado un rendimiento sorprendentemente bueno. Será importante controlar las acometidas del griego **Vasileiadis**, un jugador que, como tenga un día acertado, es de los mejores en su puesto en la ACB. **Pronóstico:** Victoria.

**Power Electronics  
Valencia:** Partido después del parón de la Copa del Rey. Será muy importante sea la participación del Valencia para saber en qué nivel de moral llegan al partido. Esta temporada ha conjuntado un equipo para luchar por posiciones altas

Sr. Presidente, al fin tenemos el jugador que buscaba. Tiene carácter, fuerza, buen tiro, carisma... ¡Vamos, de los que se echan el equipo a la espalda!



Pues sí tiene carisma, sí...



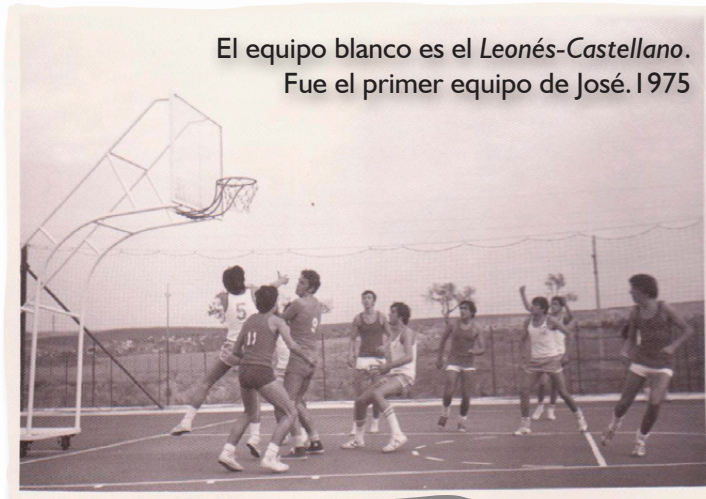
Onofre



# SALA DE HONOR

## DE MINUTOBASKET

**T**ratando de emular a la NBA, con su célebre “Salón de la Fama”. Nosotros también queremos tener ese habitáculo especial en cada casa, donde guardamos nuestros trofeos, recuerdos, etc. Allí nos transportamos en el tiempo y recordamos personajes que han pasado por nuestra vida y han dejada marca.



El equipo blanco es el Leonés-Castellano.  
Fue el primer equipo de José. 1975

Iniciamos esta nueva sección presentando a un personaje que, para mí, ha sido uno de los modelos a seguir, en cuanto el amor a este deporte.

Juan Carlos, su hermano, es el que nos comenta una breve biografía de su persona para realizar nuestro homenaje a este personaje con el que inauguramos nuestra “Sala de Honor”.

José Rogelio García (1958-2005). Nace en Madrid, en el barrio de Delicias. Sus primeros botes con el balón de baloncesto, los da en su pequeño colegio del barrio. D. Julio, director del colegio, muy moderno para su tiempo, tenía ilusión de tener en el colegio un equipo de baloncesto (El Leonés-Castellano). Él fue el que inculcó a José el amor a este deporte.

Con el tiempo el colegio se deshizo, pero José Rogelio mantuvo el equipo “Leonés-Castellano” durante treinta años haciéndose cargo de todo lo concerniente al mismo (presidiendo, administrando, entrenando,

José -el primero abajo por la izda- con sus antiguos compañeros del colegio. 1974-75



jugando, etc.). Pasado el tiempo, conoció a Humberto, cirujano estético, gran amante del baloncesto, quién también mantenía un equipo de baloncesto (El Esteticmed). Ambos fusionaron sus equipo (Leonés-Castellano y Esteticmed), así compitieron las últimas temporadas en Moratalaz.

Cuando sus condiciones físicas ya no le permitían competir, se dedicó a la dirección técnica. Realizó varios cursos de entrenador. Su hermano, Juan Carlos, director del colegio Khalil Gibran, le convenció para que se hiciese en el colegio, en el curso escolar 1996/97, cargo del baloncesto de base. Más adelante complementó esta dirección con las canteras del equipo de Fuenlabrada.

Los más veteranos, habréis coincidido con él en algún pabellón, dirigiendo a sus equipos. También, sin duda, recordareis a su fiel seguidor, su pequeño hijo Alejandro, al que llevaba frecuentemente a sus partidos. Que causaba sensación por cómo sin levantar “dos palmos del suelo” botaba el balón y lanzaba a canasta.



José Rogelio con la equipación del Leonés-Castellano. Siempre jugaba con el número 10. 1974





Este equipo es de la temporada 1976-77. "Teníamos el lujo de 2 entrenadores"



En este equipo, ya sin muchas pretensiones, jugaba un grupo de amigos fieles. Jose, abajo a la derecha, sigue vistiendo en nº 10.



En la temporada 1996/97 empezó a entrenar a un equipo de la cantera del Fuenlabrada que jugaba en el colegio Khalil Gibran. ■

por: Miguel Viedma.

# BALONCESTO E INSTALACIONES CON JOSÉ MANUEL SIMANCAS

PARTE 2

El pasado mes de diciembre nos reunimos con el Concejal de deportes de Fuenlabrada para presentarle nuestra revista y hacerle llegar algunas quejas, dudas y cuestiones que hemos recibido. Por falta de espacio en su día no pudimos publicar completa la entrevista, de la que



ahora os presentamos la segunda entrega.

**Hablemos de baloncesto. ¿Mantienen los organismos competentes, revisiones periódicas del equipamiento deportivo en los pabellones donde se disputa la liga municipal?**

Tenemos algunas intalaciones viejas, otras no tanto, y algunas nuevas, pero la Concejalía de Deportes tiene un presupuesto, y hay que administrarlo. Hay un programa de mantenimiento de las estructuras de instalaciones

municipales. Una canasta rota debería arreglarse en menos de dos días...

**¿Eres consciente de que en los tres pabellones, donde se disputa la competición municipal de baloncesto, están saturados, y esto provoca largas esperas para iniciar algunos partidos?**

Bueno... no tanto, como mucho media hora. ¿Pero sabes de quien es la culpa?, del concejal. Te explico, yo podría haber sido más estricto, como hacen en otros municipios, limitando el número de participantes. Se hizo la apuesta de que jugase todo el que quisiera.

Esto me ha salido mal porque cuando generas oferta la gente demanda instalación. El director técnico de instalaciones me dijo: "Como no los metamos en tu comedor o en mi casa, no sé donde van a poder jugar". Se ha abierto la mano, hasta el punto de que los técnicos te dicen: "Tienes tres instalaciones y diez horas de actividad, lo que implica que pueden programarse veintidós partidos, cuarenta y cuatro equipos y no coja más", y le contesto: "No, se juega en los colegios, en la calle...pero nadie se queda sin jugar".

**¿En la calle? ¿Dónde?**

"Ahora mismo tenemos nueve pistas





exteriores: cuatro en El Ferial, una en la Calle Portugal, una en la Avd. Del Hospital, otra detrás del Mercadona, otra...”

**Pero ten en cuenta, también, que algunas no se pueden usar todo el año, otras están en un estado de total abandono (como las de la Av. del Hospital) y además hay que compartirlas con otros deportes que impiden el normal desarrollo de uno de los dos.**

Como que no se pueden usar! La tendencia es hacer espacios multideportivos en la calle, donde debería haber un comportamiento ético, en el que se ceda la práctica al primero en llegar. Tratar de crear espacios reservados para el uso de un único deporte es inviable.

El baloncesto tiene las cuatro canchas del Ferial en exclusiva. Hace dos años le dimos un cambio muy bonito, aunque no del agrado de todos: las pintamos de colores para poderlas diferenciar e identificarlas rápidamente, cuando el ciudadano llama diciendo: “*Está roto el aro de las canastas rojas*”. Porque a la gente que le gusta el baloncesto llama, los que van a romperlas no. Con la práctica del baloncesto no se rompen, las rompe el vandálico, el que va a hacer daño. Afortunadamente es un número pequeño de gente poco cívica, pero se hacen notar. Como dato te diré que se vienen cambiando del orden de 180 aros al año, y son de acero reforzado.

**Han llegado a nuestro buzón,infinidad de preguntas para hacértelas llegar. Muchas ya van implícitas en nuestra conversación. Otras no guardan relación con el baloncesto, como ejemplo valga la siguiente. Se rumorea que se van a construir unas piscinas de invierno en Fuenlabrada 2, donde estaban los cines. ¿Es cierto?**

No. Se hará en la **ciudad deportiva “Fernando Torres”**, que se presentó el año pasado en la gala del deporte. Van piscinas formativas de invierno con capacidad para 10.000 usuarios (duplicando los actuales), balneario urbano, más de 10.000 m² de gimnasios, pádel y tenis. Ya han comenzado las obras.

Además la ciudad deportiva contará con un campo de fútbol profesional, pues del que disponemos en la actualidad es muy antiguo, va a convertirse en un campo de césped artificial y queda para la base. No se va a tirar, se va a utilizar para los siguientes en el escalafón. Ya hay una reivindicación de los que quieren hacer taquilla. No cobramos nada, entonces el que quiera hacer taquilla se irá allí, que está regulado y tiene taquillas, y podrán cobrar.

Tres pistas de fútbol-sala cubiertas y un pabellón cubierto para 2000 espectadores (que hará las veces

de pabellón intermedio del que en la actualidad carecemos). Esa será la esencia de la **ciudad deportiva “Fernando Torres”**.

**¿Cuándo se prevé que pueda estar en condiciones de prestar servicios?**

Fútbol sala en febrero. Sobre el fútbol, en la temporada que viene, el campo estará terminado en febrero también pero habrá que hacer la siembra del césped. El resto esperemos que en un año o año y medio. Vamos retrasados porque el proyecto, arquitectónicamente hablando, es muy complejo.

Lo que pretendemos es la tecnificación, es decir, que un pabellón no se destine al uso de varios deportes, porque así lo están demandando los deportistas. Ello quieren que se especialicen las instalaciones, pues cada deporte tiene sus equipamientos particulares. La oferta disminuirá pero sin mermar en la calidad de la misma.

**¿Botellón es igual a diversión?**

No. Es una reunión juvenil para tomar una copa y charlar de tus cosas.

**Hace tiempo se hacía “Todo por la Noche” en “La Casa de la Juventud”, creo que estas actividades las iniciaste tú.**

Sí. En esa etapa yo no era ni político. Estaba de coordinador de “**La Casa de la Juventud**”.

Nos fuimos a Gijón, un mes, con la gente de “**abierto hasta el amanecer**”, programa de “ocio alternativo” y trasladamos éste a Fuenlabrada. Lo pusimos en marcha estando de concejala **Lucila Corral**. Pasé hasta ocho meses trabajando hasta altas horas de la madrugada pero estuve muy contento, fue una experiencia muy bonita. Utilizábamos, por la noche los pabellones deportivos, la piscina municipal, caballos en “**La Pollina**” para pasear... Se hicieron cuatro ediciones de seis meses cada una.

Para la juventud hay que ir innovando las actividades constantemente. La opción “**Todo por la Noche**” podría seguir siendo válida, pero metiendo elementos nuevos.

**Un punto importante que no me gustaría dejar de tratar por falta de tiempo, es el deporte escolar. En el año 1996, participaban sesenta y cuatro equipos en los juegos deportivos. Este año están inscritos cuarenta y cinco, de ellos algunos son mixtos, otros vienen de fuera de nuestra localidad, etc.**

Sí, hacemos lo que llamamos “liga mancomunada” para aquellos municipios que no pueden ni hacerla. Los participantes en los juegos deportivos son únicamente

los colegios privados, los públicos no.

**¿Por qué esta decadencia de participantes?**

Te cuento: Has dicho que están inscritos, este año, cuarenta y cinco. Estamos en el año 2009, y acuérdate de esto que te digo, en el 2015, no quedará ni uno. ¿Qué te parece?, es mi opinión.

Competir un equipo en federación supone un gasto, bastante importante: Alquilar la pista al Ayuntamiento,



pagar al árbitro, etc.. Te cuesta de dos a tres mil euros participar con un equipo.

En la liga local es gratis... bueno, miento. Vale tres euros al año por la ficha y el seguro. Cuando acaba la competición, les doy noventa euros y un balón. Les doy la cancha, les pago el árbitro, le llevo la liga...

Sabes lo que pasa, que la gente entiende que es una categoría de segunda, y que jugar en la liga local es para “los malos”. Hay que ir a federación porque ahí se puede promocionar mucho más. Cuando nació el plan D.E.U.C.O., hace ya “la tira de años”, sí era deporte escolar, los niños iban a sus colegios y representaban a éstos en las ligas, municipales. Éstas estaban subvencionadas. Nos gastábamos “un pastón”, ten en cuenta que pagábamos todo, excepto la equipación.

La culpa, no sé de quién es si de los padres, entrenadores... Cuando hablo con los presidentes de entidades, les animo a que inscriban sus equipos en las competiciones del deporte escolar. Les pregunto: “*¿Por qué no funcionan las ligas locales, si os damos todo?*”. A lo que contestan: “*Les decimos a los padres que inscribamos a los chicos en la liga local pero cogen a sus hijos y los llevan a otros clubes que están federados. Ellos no contemplan el coste económico*”

**Pero los colegios tienen el beneficio de “engordar” su curriculum extraescolar.**

Por eso lo hacen los privados, necesitan tener curriculum. Sólo dos colegios públicos lo hacen (y tenemos cuarenta en Fuenlabrada) participan en ligas escolares, el resto son privados y de las escuelas. El colegio privado todavía mantiene esa esencia de hacer actividades extraescolares, hacer equipos que publiciten el colegio. En los públicos, deberíamos hablar con

los profesores de educación física, o quien sea, para averiguar la causa por la que no motivan a los chicos a participar en esta competición.

¿Qué ha sustituido al deporte escolar? Ahora “el deporte en edad escolar”. Los clubes de barrio, tienen un equipo en la liga local y seis en federado. El de la liga local es para tener contento al concejal. Y te vuelvo a insistir lo que pasará en el 2015.

**Entonces, ¿consideras el deporte escolar como a un enfermo terminal, sin posibilidad de curación?**

Mira, hemos intentado lo imposible, este año en infantiles hay dos grupos de Fuenlabrada en federación, juegan entre ellos. Les convoco y reúno a todos en torno a esta mesa, para que me hagan llegar sus deseos y peticiones y así poder participar en la liga local. La respuesta es la esperada: “*Como le digamos a los padres de los chicos que cambiamos a la liga municipal, se van*”.

Cada vez se acortan más las inscripciones. Los equipos nuevos, cuando los hacen, los cogen de muy niños y los mantienen en la liga local un año o dos. Por eso tenemos mucho en benjamín. Cuando llegan a edad infantil, los pasan a federación.





El alcalde y el concejal de deportes de Fuenlabrada.

**Por último, dejando muchos debates en el tintero por falta de tiempo, queremos tocar el tema de los inmigrantes. ¿Cómo consideras que se integran en el deporte de Fuenlabrada?**

Mal. Me he reunido con “La Asociación de Sudamericanos de Fuenlabrada”, colombianos que hacen softbol (deporte descendiente directo del béisbol), con colectivos de africanos, marroquíes, etc. Todos ellos me demandaban la posibilidad de integrarse en nuestro deporte, pero al ofrecerles esa posibilidad de inscribirse en las ligas locales, coste cero como te indiqué antes, no les parecía bien. Pretendían crearse sus propias ligas.

No, eso no es integración. Ésta se dará cuando sus niños, como ya ocurre en muchos clubes, estuviesen perfectamente integrados como algo normalizado. Son los colectivos que los albergan (sobre todo en adultos), los que no quieren participar en las ligas locales”.

**¿La liga municipal de baloncesto, tiene extranjeros participando?**

Sí tiene, pero muy pocos. El baloncesto tiene una condición diferente a los demás deportes. (En las primeras categorías no, hablo a partir de infantil) Me refiero al hecho de ser alto, etc. No es una condición para destacar en este deporte, valga con recordar a **José Manuel Calderón**, que pasó por el Fuenlabrada, hoy triunfa en la N.B.A.

A partir de cierta edad o eres bueno, o has dado el estirón y te pueden trabajar. Es uno de los deportes, junto con la gimnasia rítmica que requiere de unas cualidades especiales.

De todos modos seguimos intentado su integración. En fútbol, te puedo dar fe, hay muchos extranjeros, sobre todo en: “La Hispanidad” y “La Avanzada”. Del baloncesto no tengo demasiada constancia, pues tengo que decirte que el mundo de este deporte no se acerca demasiado a la concejalía. No tiene un referente aparte del Ayuda en Acción Fuenlabrada.

El fútbol tiene grandes clubes, representativos de la ciudad, apartando al equipo del Fuenlabrada, tenemos seis o siete clubes fuertes con una gran trayectoria, nutridos de equipos. En cambio al baloncesto le pasa lo que al fútbol sala, son pocos clubes y en general con un solo equipo. Con lo cual no son fuertes a la hora de la negociación.

**¿Pero no es cierto que mucha culpa tiene los estamentos organizativos de la competición por la**

**poca proyección que hacen, a nivel de medios de comunicación o de las ligas municipales de baloncesto?**

No limitamos, tu puedes tener un club con veinte categorías.

**¿De dónde se saca dinero? ¿Qué aliciente puede tener cualquier sponsor para contribuir, económicamente, al mantenimiento de un club, si no tiene más promoción que el rótulo que pueda lucirse en las camisetas?**

Los organismos competentes deberían incentivar, de alguna forma, a los medios de comunicación locales, para que publicitasen resultados y clasificaciones de la liga municipal. Así, “el tendero de la esquina”, se sentiría compensado su desembolso económico por el hecho de que el nombre de su establecimiento apareciese en el periódico del barrio.

**Desgraciada o afortunadamente el deporte se fomenta y crea afición publicitándolo**

Existen club de fútbol que se han trabajado históricamente ellos, no yo, para ser conocidos a nivel local.

**Pero el fútbol, debido al tratamiento social de este deporte, tiene suficiente capacidad para valerse sólo, pero el baloncesto necesita el apoyo, que los medios municipales le puedan dar.**

La sociedad es la que da protagonismo al deporte. Muchas veces he tenido que intervenir, tratando de apadrinar a algún equipo de fútbol sala, ante empresarios de la localidad tratando de orientar su desembolso económico hacia los deportes minoritarios; pero al final son ellos los que deciden dónde desembarcar sus poderes. La única diferencia que pudiese existir entre el fútbol, el fútbol-sala y el baloncesto es que diez equipos en el primero equivalen a doscientos niños, y en los otros deportes los mismos equipos mueven la mitad de jugadores.

**<<Repetidamente suena el móvil del edil. La llamada, posiblemente sea para requerir su presencia en el acto que se celebra en el “Centro Cultural Tomás y Valiente”, por lo que damos por concluida nuestra charla, que sinceramente, se nos ha hecho corta. La conversación con este personaje emblemático del deporte en nuestra localidad, aparte de amena, nos ha resultado gratificante. Esperamos que a todos vosotros también.**

**Le conminamos para que interceda en conseguir una entrevista con el máximo representante del municipio, propósito que acepta encantado. Esperamos y confiamos que cumpla su palabra.>> ■**

Entrevista: Miguel Viedma

Fotos: Juan R. Luis



# Medicina Deportiva

## Luxación de hombro

En la entrega de este nuevo mes, queremos empezar con un tipo de lesión muy grave y, por desgracia, muy común en los deportes de contacto.



La luxación de hombro es, tanto la lesión más común de la articulación del hombro, como una de las más graves, por no decir, la que más grave es.

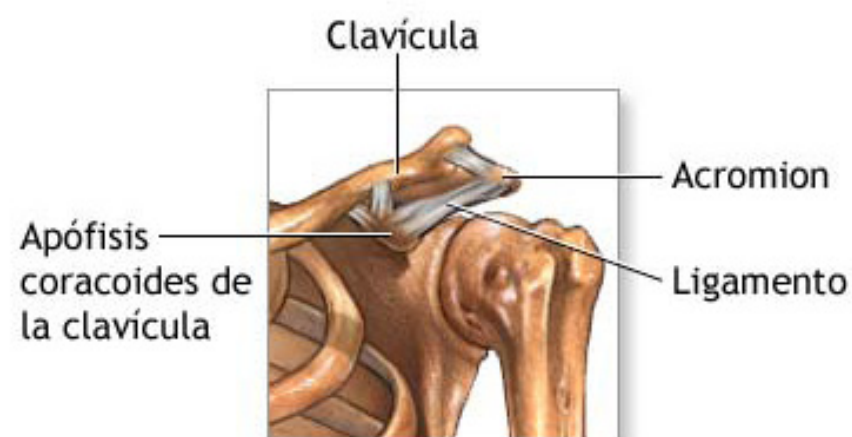
Se produce cuando, dicho vulgarmente, el hueso húmero se separa de la parte de la escápula (u omóplato) donde se encuentra unido, de tal modo que se produce rotura de los ligamentos que están provocando la unión de ambos huesos y de la cápsula sinovial, como veremos a continuación.

Esta lesión, es muy común, debido a que suele existir incongruencia entre las dos superficies articulares que forman el hombro, puesto que la parte de la escápula donde se une la cabeza del húmero es muy pequeña en comparación con esta última, de tal modo que ello, unido a movimientos bruscos (y más aun, si las estructuras que se encargan de unir los dos elementos están debilitadas o afectadas por algún tipo de enfermedad), propicia la combinación perfecta para la provocación de este tipo de lesiones.

En cuanto a la anatomía de la articulación, va a

estar compuesta por las estructuras que hemos citado anteriormente de pasada, es decir, la forman la cabeza del húmero, la cavidad glenoidea de la escápula (la parte del omóplato comentada en el párrafo anterior), la parte más externa de la clavícula (que se une a la escápula para formar una mayor superficie de unión que facilite la fijación de la cabeza del húmero), el rodete glenoideo, que no es otra cosa más que una estructura anular de tejido fibrocartilaginoso que se va a disponer alrededor de la cavidad glenoidea para aumentar la superficie de unión con el húmero; la cápsula articular con todos sus ligamentos intrínsecos y, los ligamentos extrínsecos, que van a ser los tendones de los músculos que van a discurrir alrededor de la articulación para insertarse en su lugar correspondiente y que darán consistencia a la estructura articular. Además, todo esto, estará recubierto de una membrana sinovial, y también hay que tener en cuenta todas las bolsas sinoviales periarticulares.

Una vez tenemos una idea de las estructuras que forman la articulación, podremos definir el término de luxación como la salida de la cabeza del húmero de su ubicación habitual, que será, como ya hemos comentado, la cavidad glenoidea de la escápula.



Hay que tener en cuenta que este desplazamiento puede ser parcial, y eso indica que se ha producido una

subluxación.

Puede producirse por varias formas:

**Mecanismo directo:** se produce a consecuencia de un traumatismo (golpe) directo en la parte posterior de la articulación, provocando la salida de la cabeza

del húmero y produciendo un desgarro de todas las estructuras no óseas, nombradas anteriormente. Suele ser común en deportes de contacto y en accidentes de tráfico.

**Mecanismo indirecto:** suele producirse en caídas, y no por golpes directos. Es la causa más frecuente.

Hay que tener en cuenta, que por desgaste, también puede producirse la luxación, ya que se debilitan las estructuras que sujetan la unión de los dos huesos y se sale de su colocación el húmero. Es infrecuente este tipo, y suele considerarse más un factor de riesgo que una causa de luxación. También es destacable, que se producirá más luxaciones a partir de la parte anterior, que de la parte posterior, ya que está menos sujeta la cabeza del húmero en esa parte.

Junto con la luxación, puede aparecer como complicación más frecuente (pueden producirse otras, como fracturas de componentes óseos, pero es menos común), la compresión del nervio circunflejo, pudiendo provocar una pérdida sensible de la funcionalidad del hombro al afectar principalmente al músculo deltoides, fundamental en el movimiento de éste. Más que en la propia luxación, suele producirse al reducirla.

Es muy común que esta lesión recidive.

Los síntomas de esta enfermedad, suelen ser dolor de alta intensidad que se produce instantáneamente al provocarse la lesión y que impide todo movimiento de la articulación.

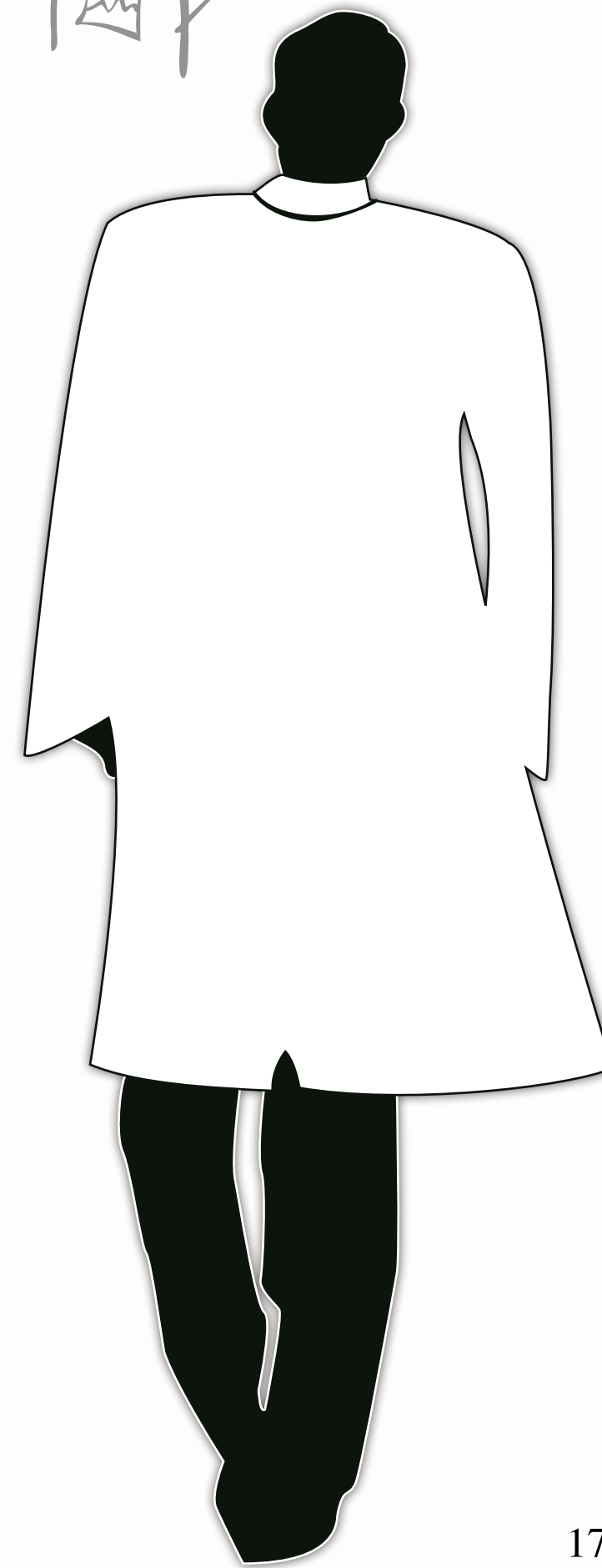
Su tratamiento es la colocación del hombro precozmente, y posterior a esto, la inmovilización de la articulación con cabestrillo de 3 a 4 semanas. Sería preciso realizar prácticas de rehabilitación después de la lesión y, si recidiva, es conveniente el tratamiento quirúrgico. ■

por: Jacobo Rogado

Para todos los que habéis preguntado a nuestro experto en medicina, pediros paciencia puesto que son muchas las peticiones que hemos recibido. Daros las gracias. Iremos contestando una a una. Seguid preguntando

en

[minutobasketmagazine@gmail.com](mailto:minutobasketmagazine@gmail.com)





# La ABC

## Entrevista

### Con Anselmo

Entrevista: Miguel Viedma  
Fotos: Juan R. Luis

**C**ompletamos este póker de personajes del baloncesto municipal de nuestra localidad con la opinión de unos de sus jugadores. Anselmo Díaz Martínez, es el participante más veterano de nuestra liga. Ha conocido ésta desde su inicio. Muchos de vosotros le conoceréis porque actualmente participa defendiendo los colores del equipo de tercera división "Cartour".



**¿Año y lugar de nacimiento?**

27 de Enero de 1954, Puente Vallecas, Madrid.

**Baloncesto ¿define, que es para ti?**

Sobre todo es una manera de hacer amigos, pasándotelo bien y haciendo deporte.

**¿Comida preferida?**

Toda la comida típica de Madrid: cocido, callos, gallinejas, etc.

**¿Desde cuándo juegas en la liga municipal de baloncesto con el Cartour?**

Desde su creación, al igual que en la liga municipal, que también la inauguré. He participado en varios equipos: Europa, Merani y actualmente en el Cartour.

**Enfréntate a tus fobias. ¿Qué y a quien eliminarías del mundillo del deporte municipal?**

No lo conozco en profundidad como para eliminar algo o alguien, pero quizá el mayor fallo que observo en la competición, es la falta de árbitros.

**Fuenlabrada, ¿ciudad para vivir o ciudad dormitorio?**

En principio, fue una ciudad dormitorio, pero creo que ahora, gracias al esfuerzo de todos, hemos creado una

ciudad en la que se puede vivir bien, es confortable.

**Ganar, ganar y ganar... ¿El fin justifica los medios?**

No, el fin debe ser divertirse, a veces el resultado es adverso pero sales satisfecho, pues te lo has pasado bien. El deporte debe ser ganar, pero también hay que contemplar el hecho de la posible derrota. Hay que saber tanto ganar como perder.



**Hay quien dice que eres el jugador más veterano participando en la liga municipal. ¿Cómo te sientes enfrentándote a jugadores que podían ser tus hijos?**

Yo cuando entro en la pista no me fijo en la edad, es como si tuviese dieciocho años, puesto que como te he dicho antes, voy a divertirme y pasármelo bien. Lo que si voy notando con el paso del tiempo, es que las condiciones físicas van mermando.

**Imagínate, que tienes la ocasión de revivir el momento más agradable de tu vida deportiva, ¿nos lo cuentas?**

Sin duda alguna, el mejor momento, fue el día que mi padre vino a verme jugar.

**Jugadores de baloncesto. Para ti, ¿quién ha dejado huella en nuestra localidad?**

La verdad que el baloncesto me gusta, mucho más

que el fútbol, pero no tengo demasiado tiempo para seguirlo. El jugador que más me ha gustado, en su época, fue Perasovic. ¡Una máquina!

**Kanastas urbanas, ¿no crees que Fuenlabrada tiene un gran déficit?**

Si, incluso las que tenemos son bastante deficitarias. Te puedes matar en ellas. En las pistas del Arroyo, te puedes matar de un resbalón.

**¿Libro y película preferidos?**

No tengo un libro preferido, pero de tener que decantarme por uno, lo haría por, "El Conde de Montecristo". En cuanto al cine, voy siempre que puedo. Aunque es un poco caro. Una película de la que guardo un buen recuerdo es, "En el nombre de Dios".

**Mejoras que introducirías en la competición municipal de baloncesto.**

Vuelvo a incidir en el tema de los árbitros. Hay partidos que se les hacen muy grandes a algunos.

**No todo habrán sido alegrías en el deporte, ¿dinos el momento que te gustaría no haber vivido?**

Mi peor momento, fue una lesión que tuve bastante gorda. Me tiré un mes con unas costillas rotas. Además, me pasó en un lance, con un muchacho que aprecio mucho.



**Cio:** ¿A qué dedicas el tiempo libre?

A jugar al baloncesto siempre que puedo.

**Promoción de la liga municipal, ¿crees suficiente el trabajo del patronato, para dar a conocer ésta y así facilitar la consecución de sponsors?**

Al nivel en el que yo me muevo, creo que no está nada promocionada, para ser la mejor liga municipal de baloncesto de la zona sur.

**¿Qué consejo darías a los chavales/as, que se apuntan en los colegios, a competir en una práctica deportiva?**

Que tengan mucha ilusión y ganas de jugar.

**Robles, ¿no te parece que se decanta demasiado por el fútbol, y deja un poco el baloncesto, que es el deporte rey de nuestra localidad?**

Tal vez se decante más por el fútbol, pero también es verdad, que antes de él hemos tenido otro alcalde que se inclinaba más por el baloncesto.

**Sin botellón, ¿puede haber diversión?**

Si, se puede pasar muy bien. Yo las veces que mejor lo he pasado, han sido sin tomar una gota de alcohol

**¿Te gusta la música?, ¿cuáles son tus tendencias**

**musicales?**

Si me gusta mucho. Mis tendencias son las de la mayoría de la gente de mi época: Beatles, Bravos, Pekenikes, etc.

**¿Un equipo de fútbol?**

El Real Madrid.

**Valora la aportación que haces al equipo.**

La ilusión y las ganas que trato de infundir a todos.

**Xenofobia. ¿Crees que existe en la liga municipal de baloncesto?**

No, yo creo que no.

**Y después del 2016.... ¿Qué?**

Yo, ya estaré muy mayor para seguir en activo, aunque todavía espero bajar a echar unas canastas. En cuanto a las olimpiadas, que supongo que será la intención de la pregunta, va ser muy complicado aunque Madrid está suficientemente preparado, que las organice en breve.

**Zapatero, ha prometido un ministerio de deporte, ¿favorecerá esto a incrementar la práctica del deporte en el país?**

Todo lo que sea crear algo para potenciar el deporte es importante. ■



Equipo Cartour de Tercera División de la liga Municipal de Fuenlabrada.

## JÓVENES VS. VETERANOS

**E**sta vez no vamos a hablar del padre entrenador, ni de cómo debemos ver el deporte en nuestra infancia, sino de los jugadores. En todas las ligas senior, por lo general predomina la gente joven, de entre 20 y 35 años. Pero no faltan aquellos que, pese a superar esa edad, continúan disfrutando del deporte, muchas veces de hecho con una fortaleza física muy superior a la de otros compañeros, de veinte años.

Por tanto, podemos dividir el conjunto de jugadores en dos grupos, el de jóvenes y el de veteranos. La potencia y resistencia de unos queda compensada con la experiencia de otros. Pero sería interesante analizar un poco más detalladamente cuáles son los condicionantes de cada uno de estos grupos:

Por un lado, un jugador joven cuenta, en principio, con un cuerpo mejor preparado para hacer deporte, para aguantar en la pista todos los minutos que sean necesarios. Sin embargo, al mismo tiempo, es una edad en la que, obviamente, hay que salir con los amigos; el problema llega cuando tienes un partido un domingo a primera hora, y has quedado para irte de fiesta ese sábado por la noche... ¿Qué haces? Aquí hay cuatro posibilidades: sales esa noche, lo das todo, y cuando suena el despertador, éste, misteriosamente, se apaga solo; también puedes decidirte por no salir directamente, y así guardar todas tus fuerzas; o puedes optar por ir un rato, y volver a casa no muy tarde, sabiendo que al menos dormirás las suficientes horas como para jugar de una forma aceptable; o bien, por último, no lo dudas y disfrutas de una intensa noche con tus amigos, y vas de empalmada al partido. En este último caso, sobre todo si el alcohol anda de por medio, el resultado es bastante previsible.... ¿Quién no ha visto a algún compañero (o a sí mismo) tener que dejar de jugar para ir al baño para vomitar, o acabar en el banquillo con una resaca increíble?

Por otro lado, un veterano tiene el principal inconveniente de la edad, especialmente cuando ésta supera ya los 50 años. Debido a esto, resulta bastante difícil mantener un cuerpo atlético, capaz de resistir un partido e incluso uno o dos cuartos en esta pista; es lógico, por tanto, que muchos jugadores cuando llegan a esta etapa de su vida decidan dejar el deporte. Ahora bien, en este artículo queremos dar nuestra enhorabuena a aquellos que, pese a estas dificultades, siguen esforzándose, disfrutando del baloncesto, fútbol, etcétera, ya que se requiere una gran fuerza de voluntad y responsabilidad para no cambiar de parecer. Por supuesto, continuar practicando deporte conlleva muchísimas cosas buenas, como, por ejemplo, evitar que la inactividad acelere el envejecimiento.

Aparte, también resulta interesante ver la composición de los equipos de acuerdo a estos dos grupos. Podemos encontrar algunos formados sólo por jóvenes; su juego muchas veces es bastante bueno, pero también es verdad que siempre hay unos pocos que se comprometen seriamente, mientras que otros no dudan en faltar a los partidos por haber salido con los amigos o, simplemente, vaguería.

También hay equipos integrados sólo por veteranos, aunque no muchos; suelen ser colegas que juegan por disfrute, como debe ser, aunque más de una vez nos encontremos con una calidad sorprendente.

Finalmente, tenemos los equipos mixtos, con jóvenes y veteranos. Normalmente, unos aportan la vitalidad y la resistencia, mientras que otros ofrecen la experiencia de muchos años de juego; en un equipo, todas estas características son esenciales, nunca se debe subestimar ninguna de ellas. Por lo tanto, desde mi punto de vista, este es el mejor de las tres modalidades de equipo, algo que muchas veces se refleja en los resultados.

por: Diego Chapinal Heras



# Entrevista a Fuenli.

**T**odos le conocéis. No hay acto público, infantil o juvenil en el que la figura de nuestro personaje, no esté presente, para animar a toda la chiquillería. Su nombre es “Fuenli”, es una rara especie animal, como más adelante él nos contará. Posiblemente esté en peligro de extinción, esperemos que no. La ilusión infantil, nunca hay que dejar de abonarla. Todos tenemos que contribuir a que “esa planta”, siga dando flor. Dentro de ese gran corpachón verde, existe un corazoncito, que hoy os queremos presentar:





**¿Cuándo naciste?**

9 de Marzo de 1999.

**¿Qué especie animal eres?**

Soy un Gallipato, que es un tritón de la especie de los anfibios.

**¿Abriga tu piel, ahora que hace tanto frio?**

No, es húmeda.

**¿Qué comes?**

Muchas verduras, pescados y legumbres, pero lo que más me gusta es la fruta.

**¿Estás muy grande, para lo jovencito qué eres?**

Es porque me alimento saludablemente.

**¿Quiénes son tus papás?**

Son dos gallipatos que viven felizmente en la charca donde nací.

**¿Tienes hermanos?**

Si, ellos viven con mamá y papá gallipato.

**¿Qué te han traído los Reyes?**

Ropa para practicar lo que más me gusta: El deporte.

**¿Das algún consejo a tus amiguitos los niños?**

Juega mucho con tus amigos y amigas, practica deporte siempre que puedas. Ayuda en

casa a papá y mamá, y no pierdas la oportunidad de aprender cada día algo nuevo en el colegio.

**¿Cuéntanos alguna historia, simpática, que te haya sucedido?**

Me han llamado muchas cosas: dragón, dinosaurio... Pero lo que más ilusión me hizo fue que, en una ocasión, me confundieron con mi amigo, que también es verde, el reportero más dicharachero de barrio sésamo... la rana Gustavo.

**¿Practicar algún deporte?**

Sí, sobre todo el baloncesto.

**¿Te gusta el baloncesto?**

Siiii, por supuesto.

**¿Qué jugadores del Baloncesto Fuenlabrada, te han impresionado?**

Me gustan todos, son muy amables conmigo, si yo fuera jugador de baloncesto me gustaría ser pívot, que es el puesto que más me gusta.

Si algún niño entre 0 y 16 años quiere pasar a jugar con "Fuenli" ha de hacerlo en el Fuenlis Club. Casa de la Juventud "Los Arcos". Allí está su casa.

por Miguel Viedma  
Fotos: Juan R. Luis

Agradecimientos a: José García Sobrino





# Manuel González Frade

Entrevista: Miguel Viedma

**H**oy pasamos el balón para que realice sus cinco tiros, a un gran viajero, Manuel González Frade. Generalmente esta sección la completan personajes que están vinculados indirectamente al baloncesto. Es el caso de Manuel, director la agencia Zafiro Tours en Fuenlabrada. Gran amante de este deporte, está vinculado a él en la peña "Fuenlabrada Blues", habitual en los partidos del Fernando Martín, así como en muchos de los desplazamientos siguiendo al equipo de nuestra ciudad.

## ¿Practicas algún deporte?

Actualmente, dado que uno ya tengo una edad, practico deportes menos activos, como el golf, con el que llevo poco mas de un año. Anteriormente, más joven, he practicado el balonmano, atletismo y como no, futbol.

## ¿Cuéntanos alguna anécdota positiva, que te haya sucedido, practicando deporte?

Hacer deporte ya supone algo positivo en la vida, pero el haber podido realizarlo con personas, que más tarde fueron conocidas y que sobresalieron en sus modalidades, ha sido muy gratificante. Como es el caso de Fernando Cerrada, campeón de Europa de 5.000 metros, atleta con el que comparti pista, al menos en la salida.

## ¿Tu peor recuerdo de tu vida deportiva?

La verdad es que no guardo ningún recuerdo negativo de la práctica del deporte. Quizá las frustraciones de no haber podido hacer algo más, pero muchas veces el trabajo y la falta de tiempo, condicionan el poder realizar más actividades.

## ¿Cuáles son, para ti, los valores a resaltar de la práctica del deporte?

Principalmente la honestidad. Para mi la práctica del deporte no supone una competición contra otra persona u otro equipo, ha de ser una competición con uno mismo. Esto hace que intentemos mejorar día a día. Un ejemplo

claro lo vemos en la práctica del golf, donde no compites contra otros jugadores, sino contra el campo, con sus trampas y obstaculos y tratar de mejorarte día a día. Otro de los valores fundamentales es el compañerismo y la amistad. En deportes de equipo sin un acompañante no haces nada, si el que te acompaña además es amigo, llegas más lejos.

## ¿Dá algún consejo, a los chavales, sobre los beneficios de la práctica del deporte?

Creo que no voy a decir nada nuevo si les indico que el beneficio principal es la salud. Además de todo lo anteriormente expuesto, compañerismo, amistad, competencia leal, mejora personal, etc.







Ayuda  
en  
Acc